



CONCEJOS DE CONMOCIÓN MÁS SEGUROS PARA LOS PADRES

Muchos atletas juegan deportes sin lastimarse. Algunas veces un jugador puede recibir un soplo a la cabeza pero no reconoce que tiene una herida que pueda requerir atención médica.

La apariencia de algunos de estos síntomas puede significar una herida en la cabeza que requiera atención médica inmediata. Repórtese a la sala de emergencia más cercana o llame al 911.

- Dolor de cabeza
- Náusea
- Problemas de estabilidad y mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz o al ruido
- Sentimiento lento
- Sentimiento “brumoso”
- Cambio en el hábito de dormir
- Dificultad en recordar eventos recientes
- Cambio en la personalidad o aumento de irritabilidad
- Dificultad en concentrarse
- Puede experimentar una mejora inicial seguida por síntomas de empeoramiento

Los síntomas pueden empeorar con el esfuerzo.

CONCEJOS PREVENTIVOS PARA LA ENFERMEDAD DE CALOR : Gáñele al Calor

Beba. Beba bastante líquido antes de cada práctica. Para estar apropiadamente hidratado su orina debería ser de un color claro, parecido a una limonada suave. Si es oscura como el jugo de manzana usted NO está hidratado.

Déle tiempo a su cuerpo. Su cuerpo se adaptará al calor caliente del verano, pero esto tomará hasta unos 14 días. Empiece despacio y aumente la intensidad y duración de la práctica durante las primeras dos semanas de entrenamiento. Empiece despacio.

Tenga líquidos al alcance de su brazo. Los líquidos deberían ser fácilmente accesibles durante entrenamientos, prácticas y juegos. Beba a menudo. Tome descansos para beber líquidos en un horario regular y beba por lo menos 7-10 onzas cada 10-20 minutos.

Beba – No lo vierta! Mientras que se pueda sentir bien verter líquido sobre su cabeza, no va a ayudar a restaurar los líquidos del cuerpo o bajar la temperatura del cuerpo.

For More Safety Tips Please Visit Us At:
www.cifstate.org